

4. dan Sort bælte

Atemi Waza		<i>Højre + venstre</i>
Plethandsker/slagpuder	4 egne teknikkompositioner	<i>Plethandske og/eller slagpuder. Vælg et tema.</i>
Kombinationer	4 egne teknikker eller -kombinationer	<i>I samspil med uke</i> <i>Både Zen No Sen og Go No Sen kombinationer, herunder undvigelser</i>
Fri bevægelse	Plethandske flow 1,5 minutter	<i>I samspil med uke og i bevægelse</i> <i>Uke præsenterer plethandskerne i forskellige positioner på skift og i ikke aftalt forløb.</i>
Randori	Teknisk sparring 1,5 minutter	<i>Let kamp med JJIF/MMA kamp- handsker.</i>
Aiki Waza		
<i>Tenkan-familien</i>	I alt 4 teknikker Hver familie repræsenteret Jiyu Kogeki	<i>Både eksempler på tenkan og irimi indgange og ura og omote afslutninger – gerne på samme teknik.</i>
<i>Irimi-familien</i>		
<i>Nage -familien</i>		
<i>Renraku</i>	4 teknikker med videreføringer – frit valg af teknikker og Jiyu Kogeki	<i>Naturlig overgang, hvor uke undviger</i>
<i>Jiyu Waza</i>	Frie forsvar 2 angribere 15 frie angreb	
Nage Waza		
	9 egne teknikkompositioner	<i>Med og mod retningen, modteknikker og videreføringsteknikker</i>
<i>Randori</i>	Let kamp 1,5 minutter	<i>Primært stående.</i>
Ne Waza	4 teknikker	<i>For hver teknik:</i> 1. Vis for sig selv 2. Vis som mod- eller videreførings- teknik
<i>Randori</i>	Let sparring 1,5 minutter	<i>Med handsker</i>
Ju-Jutsu teknikker	8 angreb og forsvar med egne teknikker eller -kombinationer. Minimum 3 af angrebene skal være med et våben.	<i>Kan laves som i en a og b variant efter samme principper som alle teknikkerne i kyu-graderne.</i>

Renraku kombinationer	4 egne videreføringer på tværs af kihon	<i>F.eks Aiki til Nage waza, Nage til Atemi waza, Nage til Aiki waza</i>
Studie/fordybelse	Emne efter eget valg Omfang svarende til 6 teknikker	<i>Emne skal være med udgangspunkt i grundskoler, kamp, forsvar med/mod våben eller uden. Der er mulighed for at gå mere i dybden med et emne og kan inspirere andre med ideer og teknikker.</i> <i>Emnet skal følges af en skriftlig beskrivelse sammen med indsendelse af programmet til Stilartsudvalget.</i>
Jiyu Waza	Frie forsvar 3 angribere 35 frie angreb, heraf 15 uden gi	<i>Fokus på overblik, effektivitet, våbenhåndtering, bevægelse, afpasning efter angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Koordinér opbygningen af programmet med Stilartsudvalget allerede tidligt i forløbet. Så vil en fast kontakt blive tilknyttet aspiranten.